



- Гӯшт ё мурғ -170г
- Моҳӣ-70г
- Шир ва маҳсулоти ширӣ -500г
- Тухм – ним дона ҳар рӯз
- Нон -120 г;
- Ғаладониҳо, донагиҳо ва макарон -60г;
- Картошка – 200г;
- Меваҳо -300г;
- Сабзавот, кабудихо- 500г;
- Шакар – 60г
- Намаки йоднок – 5 г

Барои зани ҳомила, калорияҳо муҳим нестанд, балки сифати ғизо ва табиатии он.

45% парҳез бояд ғалладонагиҳо ва маҳсулоти аз онҳо (ғалладонагӣ, нон, уғро) иборатбуда бошад.

30% сабзавот ва меваҳо.

20% шир, ҳама маҳсулоти ширӣ ва ҳама намуди гӯшт.



Ва танҳо 5% парҳез бояд якҷоя бо шакар ва рағван иборат бошад.

Таъмини кофии макро ва микроэлементҳо ҳам барои инкишафи чанин хеле муҳим аст.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation  
Конфедератсия Швейцария



## ҒИЗОИ СОЛИМ ҲАНГОМИ ҲОМИЛАДОРӢ



